アイレクススポーツクラブ田原 お盆特別レッスンタイムスケジュール

8/10(月)

スタジオ
- 10:30〜11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代
- 11:40〜12:10 UBOUND 川口舞沙美
- 12:45〜13:30 ピラティス 石田かおり
- ★ 13:50〜14:35 FIGHT DO MASA
- ★ 15:00〜15:45 GROUP CENTERGY MASA
- 17:00〜17:45 キッズダンス 初級
- 18:00〜18:45 キッズダンス 中級
- 19:05〜19:50 かんたんエアロ 金田由美
- ★ 20:10〜21:10 GROUP CENTERGY MAI

多目的
- 10:30〜11:00 筋膜リリースストレッチ 鈴木由美子
- 11:30〜12:15 ソフトHOT リラクゼーションヨガ 赤塚和代
- 13:00〜13:30 骨盤ケアストレッチ MAI
- 14:00〜14:30 楽トレ 川口舞沙美
- ★ 19:00〜19:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ Asari
- 20:15〜20:45 darkbox Issy

プール
- ★ 10:30〜11:00 機能改善アクアウォーキング 小嶋果織
- ★ 11:15〜11:45 楽しい水慣れ 小嶋果織
- ★ 12:00〜12:30 フィンクロール 小嶋果織
- ★ 12:40〜13:10 楽々平泳ぎ 小嶋果織
- ★ 13:20〜14:05 フィンバタフライ 小嶋果織
- 20:15〜21:00 ウォーターシェイプ 金田由美

⭐MASA凱旋⭐
さわやかな笑顔😄
熱いレッスン🔥パンチキックも全力で最高の45分を楽しみましょう🎶

田原では初のGROUPCENTERGY🧘
しなやかに、力強く体感しましょう🎶

⭐マスタークラス⭐
待望の1時間クラス！楽しみましょう

22時閉館

8/11(火)祝

スタジオ
- 10:30〜11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美
- 11:20〜12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子
- ★ 12:25〜13:10 バレトン45 近藤和泉
- ★ 13:25〜14:10 ミュージックヨガ 近藤和泉
- ★ 14:25〜15:10 かんたんステップ＆エアロ 近藤和泉

多目的
- 11:15〜12:00 太極拳 大原典子
- 12:20〜13:05 ZUMBA 佐藤和子
- 13:25〜13:55 darkbox Issy
- 14:15〜14:45 GROUP CENTERGY MAI

プール
- 11:15〜11:45 はじめてスイム 仲谷元博
- ★ 11:55〜12:40 チャレンジスイム45 仲谷元博

いつもより長く泳ぎます🏊‍♀️

10日(月)プールレッスン
⭐機能改善アクアウォーキング：運動不足や筋力低下改善のために楽しく正しく身体を動かしましょう🏊‍♀️
⭐楽しい水慣れ：水が苦手で泳ぐ勇気や自信がない。これから泳げるようになりたい方大歓迎！
⭐フィンクロール：苦手な息継ぎをフィンを使ってマスターしよう！
⭐楽々平泳ぎ：楽にすすむキックを手に入れましょう🏊‍♀️
⭐フィンバタフライ：バタフライ初めての方も大歓迎！フィンを使いバタフライのキックのコツを覚えましょう🎶

⭐yuuka is coming from GRANDE！⭐
笑顔いっぱい！元気いっぱい！Yuukaの
MEGADANZで楽しく踊りましょう🎶

19:00閉館

夏期休館日
8月18日(火)
8月19日(水)
8月20日(木)
8月17日(月)は22時CLOSE
8月21日(金)は10時OPEN

・通常とレッスン名が異なるレッスンは予約時「特別レッスン」になっております。お時間等ご確認の上ご予約ください
・★・・・通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです

8/12(水)

スタジオ
- 10:30〜11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶
- 11:45〜12:30 MEGADANZ 前田泰孝
- ★ 13:25〜14:10 UBOUND 川口舞沙美
- ★ 14:30〜15:00 POWER GEN
- ★ 19:00〜19:45 MEGADANZ yuuka
- ★ 20:15〜21:00 FIGHT DO Issy＆yuuka

多目的
- ★ 10:30〜11:30 ソフトホット アロマキャンドルヨガ Yukari
- 有★ 11:50〜12:50 ストレッチポールで筋膜リリース Yukari
- ★ 13:20〜14:05 ソフトHOT 身体改善ヨガ GEN
- ★ 19:00〜20:00 陰ヨガ MIYU
- 有 20:20〜21:20 パワービューティーホットヨガ MIYU

プール
- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代
- ★ 11:30〜12:15 クロール呼吸マスター 小嶋果織
- ★ 12:30〜13:00 楽々フィンスイム 小嶋果織
- ★ 19:35〜20:05 わくわくスイム 高崎文香
- ★ 20:15〜20:45 お楽しみ 高崎文香

⭐バックナンバーMIX

「静けさ」に気づく時間です🧘

⭐初コラボ⭐
同期でのコラボ！元気でパワフルな2人と完全燃焼しましょう🎶

8/11(火)近藤和泉IR3本立て(レッスン間隔15分です！)
⭐12:25〜バレトン45
いつもより15分長いバレトンでボディメイクしましょう🎶
⭐13:25〜ミュージックヨガ
ヨガのポーズを組み合わせて曲を楽しみながら動きます🧘
⭐14:25〜かんたんｽﾃｯﾌﾟ ＆ｴｱﾛ
ステップとエアロビクス両方をシンプルな動きで楽しみます🎶
定員：25名

22時閉館

8/14(金)

スタジオ
- 10:30〜11:15 かんたんエアロ 青木清心
- ★ 11:35〜12:20 ナチュラルヨガ 青木清心
- 12:40〜13:25 GROUP CENTERGY MAYA
- 13:45〜14:30 かんたんエアロ 赤塚和代
- ★ 14:50〜15:35 J-POPダンス Kana
- ★ 19:10〜19:55 FIGHT DO GEN
- 有 20:15〜21:15 ZUMBA 青木清心

多目的
- 10:45〜11:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 14:55〜15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代
- 19:00〜19:45 ピラティス 石田かおり
- 有 20:20〜21:20 ホットピラティス 石田かおり

プール
- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子
- 19:55〜20:40 スキルアップ 森
- 20:45〜21:30 スイトレ 森

12日(水)プールレッスン
⭐11:30〜息継ぎのコツを覚えて40Mに挑戦🏊‍♀️
⭐12:30〜フィン初体験の方大歓迎！およぐ楽しさを体感しましょう🏊‍♀️

⭐話題のあの曲踊ります🎶

⭐バックナンバーMIX

最高の時間を一緒に🎶
1時間燃え尽きるまで楽しみましょう🎶

8/12(水)Yukari IR
⭐10:30〜ｿﾌﾄﾎｯﾄｱﾛﾏｷｬﾝﾄﾞﾙﾖｶﾞ
アロマの香りに癒されて心身をリフレッシュしましょう🧘
⭐11:50〜ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙで筋膜ﾘﾘｰｽ
腰痛・膝痛・肩こり改善していきましょう🎶

22時閉館

8/15(土)

スタジオ
- 11:00〜11:45 GROUP CENTERGY Asari
- 12:05〜12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美
- ★ 13:10〜13:55 ZUMBA 豊田紗弓
- 14:15〜15:00 FIGHT DO Issy

多目的
- ★ 14:10〜14:55 コンディショニング 豊田紗弓

プール
- ★ 12:30〜13:00 わくわくスイム 高崎文香
- ★ 13:15〜13:45 脳トレスイム 高崎文香

豊田IRが帰ってきます🎶
⭐ZUMBA
音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう🎶

⭐わくわくスイム：基本的なスイム動作を用いながらゲーム感覚で楽しく泳いでいきます🎶
⭐脳トレスイム：頭を使いながら楽しく泳いでいきます🏊‍♀️

⭐コンディショニング
ストレッチポールを使用し、ほぐし、整え、使う。骨格を整えてボディラインを変えていきます🎶
背骨骨盤調整・ヒップアップしたい方におススメです🎶

🏊‍♀️プールレッスン🏊‍♀️
12日(水)
⭐19:35〜わくわくスイム：基本的なスイム動作を用いながらゲーム感覚で楽しく泳いでいきます🎶
⭐20:15〜お楽しみ：楽しくしっかり泳ぎます！内容は当日のお楽しみ🎶

21:00閉館

レッスンWEB予約のご案内
・同時予約数は会員区分によって異なります。
・レッスン開始20分前までキャンセル１分前まで予約が可能です。

8/16(日)

スタジオ
- 10:30〜12:00 トライアスロンスクール 使用
- ★ 14:20〜15:05 POWER GEN＆TOSHIYA
- 15:30〜16:15 UBOUND MAI
- ★ 16:45〜17:45 陰ヨガ MIYU

多目的
- 有★ 11:15〜12:15 経路ホットヨガ MIYU
- 13:15〜14:00 ZUMBA 青木清心
- 13:20〜13:50 darkbox GEN

経路(気の通る道)と「ツボ」にアプローチ🧘

⭐初コラボ⭐
2人について来れるか❓
限界まで追い込みましょう！！！

「静けさ」に気づく時間です🧘

19:00閉館

定員数のご案内
【スタジオ＆多目的エリア】
・スタジオ：31名
・多目的：17名
【プールエリア】
・ウォーターシェイプ：28名
・水中ウォーキング：22名
・スイムレッスン：16名
※一部レッスンを除く

🧘ホットヨガ参加について🧘
・参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。
・ソフトHOTヨガは室温33度前後、湿度65％前後で実施します